

Jadłospis od dnia 15.12.2024 do dnia 24.12.2024

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I ODŻYWCZA DOBOWA	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I ODŻYWCZA DOBOWA
15.12 Niedziela Dieta podstawowa (1)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Ser żółty50g(MLE) Ogórek160g Jabłko150g Herbata250ml	Rosół z makaronem400ml (GLU PSZ ,SEL) Udko pieczone Fasolka szparagowa z cebulką i olejem rzepakowym200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica dębowa 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2251.17kcal B:101.12g T:71.18g Kw.tł.nas.: 22.1g W:301.13g W tym cukry: 48.18g Bł:27,13g Sól:6.9g	
15.12 Niedziela Dieta łatwostrawna (2)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (GLU PSZ ,SEL) Udko gotowane Sos jogurtowo-pieczeniowy80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica dębowa 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2089.7kcal B:100.31g T:67.1g Kw.tł.nas.: 16.9g W:299.13g W tym cukry: 46.05g Bł:26,6g Sól:6.9g	
15.12 Niedziela Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (GLU PSZ ,SEL) Udko gotowane Sos jogurtowo-pieczeniowy80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica dębowa 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2089.7kcal B:100.31g T:67.1g Kw.tł.nas.: 16.9g W:299.13g W tym cukry: 46.05g Bł:26,6g Sól:6.9g	

<p>15.12 Niedziela Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (4)</p>	<p>Manna na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g Sałata160g Jabłko pieczone bez skórki150g Herbata250ml</p>	<p>Rosół jarski z makaronem 400ml (GLU PSZ ,SEL) Udko gotowane Sos jogurtowo-pieczeniowy80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica dębowa 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml</p>	<p>E:2058.16kcal B:100.35g T:67.1g Kw.tł.nas.: 16.9g W:289g W tym cukry: 46.03g Bł:26,6g Sól:6.6g</p>
<p>15.12 Niedziela Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)</p>	<p>Rosół z makaronem razowym m400ml (GLU PSZ ,SEL) Udko gotowane Sos jogurtowo-pieczeniowy80g(GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z cebulką i dodatkiem oleju rzepakowego200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml (b/c)</p>	<p>Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica dębowa 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml (b/c)</p>	<p>Posiłek dodatkowy podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 30g Ogórek80g Herbata 250ml (b/c)</p>
<p>Wartość energetyczna i odżywcza dobowa</p>	<p>E:2283kcal B:104g T:73,6g Kw.tł.nas.:16,1g W:256g W tym cukry:42g Bł:27,8g Sól:7,1g</p>			
<p>15.12 Niedziela Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (11)</p>	<p>Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Dżem o obniżonej zawartości cukru50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml</p>	<p>Rosół jarski z kaszą manną400ml (GLU PSZ SEL) Udko gotowane Lekki sos80g(GLU PSZ) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Kisiel200ml Suchary30g(GLU PSZ) Herbata250ml</p>	<p>E:1858.23kcal B:77.81g T:70.7g Kw.tł.nas.: 16.2g W:265.9g W tym cukry: 46.1g</p>

				Bł:26.32g Sól:5.76g
15.12 Niedziela Dieta podstawowa (C1)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Rosół z makaronem400ml (GLU PSZ,SEL) Udko gotowane Sos jogurtowo-pieczeniowy80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica dębowa 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	Posiłek Dodatkowy podwieczorek Pieczywo pszenno-żytnie, razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Krakowska parzona30g Sałata80g Herbata250ml
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2261kcal B:102g T:65,8g Kw.tł.nas.:16.5g W:289g W tym cukry:46g Bł:26,8g Sól:7,6g			
15.12 Niedziela Dieta płynna (13)	Ryż na mleku300ml(MLE) (postać płynna) Przecierka ziemniaczana z mięsem drobiowym bez skóry 300ml Kisiel 200ml Herbata250ml	Rosół jarski z makaronem z dodatkiem mięsa drobiowego400ml (GLU PSZ,SEL) (postać płynna) Kompot jabłkowy250ml	Jogurt naturalny zmiksowany z gotowanymi warzywami i chudą wędliną300ml (MLE) (postać płynna) Budyń200ml (MLE) Herbata250ml	E:2022kcal B:80.11g T:67.1g Kw.tł.nas.: 16,3g W:314.13g W tym cukry: 48.98g Bł:25,13g Sól:6.7g
15.12 Niedziela Dieta bezglutenowa (11/GL)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g(MLE) Polędwica wiśniowa50g Sałata160g Jabłko150g	Rosół z makaronem bezglutenowym 400ml (SEL) Udko pieczone Fasolka szparagowa z cebulką i olejem rzepakowym200g Ziemniaki z koperkiem150g	Pieczywo bezglutenowe 80g Masło15g (MLE) Polędwica dębowa 50g Pomidor160g	E:2251.17kcal B:101.12g T:71.18g Kw.tł.nas.: 22.1g W:289.13g

	Herbata250ml	Kompot jabłkowy250ml	Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	W tym cukry: 48.1g Bł:27,0g Sól:6.9g	
16.12 Poniedziałek Dieta podstawowa (1)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor80g Sałata80g Banan150g Herbata250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem200g/80g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2071.6kcal B:101.3g T:64.8g Kw.tł.nas.: 16.5g W:272.1g W tym cukry: 45.9g Bł:27,7g Sól:6.8g	E:2121.17kcal B:103.15g T:63.7g Kw.tł.nas.: 15.74g W:278.9g W tym cukry: 41.8g Bł:28.97g Sól:6.22g
16.12 Poniedziałek Dieta łatwostrawna (2)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem bez skórki i cynamonem200g/80g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Rolada drobiowa 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2076.6kcal B:99.3g T:63.2g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:26,5g Sól:6.8g	E:2121.17kcal B:103.15g T:63.7g Kw.tł.nas.: 15.74g W:278.9g W tym cukry: 41.8g Bł:28.97g Sól:6.22g
16.12 Poniedziałek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem bez skórki i cynamonem200g/80g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Rolada drobiowa 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2076.6kcal B:99.3g T:63.2g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:26,5g Sól:6.8g	E:2221.17kcal B:103.15g T:63.7g Kw.tł.nas.: 15.74g W:278.9g W tym cukry: 41.8g Bł:28.97g Sól:6.22g

<p>16.12 Poniedziałek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (4)</p>	<p>Makaron na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem bez skórki i cynamonem200g/80g Kompot wielowocowy250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Rolada drobiowa 50g Sałata160g Herbata250ml</p>	<p>E:2079.6kcal B:98.1g T:63.2g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:26,5g Sól:6.8g</p>	<p>POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Sałatka z ryżem brązowym pomidorami i cebulką, skropiona oliwą120g Herbata 250ml (b/c)</p>
<p>16.12 Poniedziałek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku300ml(GLU PSZ GLU OW,MLE) Chleb graham 80g(GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor 160g Jabłko150g Herbata250ml (b/c)</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem bez skórki i cynamonem200g/80g Herbata250ml(b/c)</p>	<p>Chleb graham 80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Rolada drobiowa 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) (b/c)</p>	<p>Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZE) Masło 10g (MLE) Pierś gotowana30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)</p>	
<p>Wartość energetyczna i odżywcza dobową</p>	<p>E:2376kcal B:97g T:74,7g Kw.tł.nas.:18,1g W:255g W tym cukry: 43,1g Bł:28,1g Sól:6,9g</p>				<p>E:2121.17kcal B:103.15g T:63.7g Kw.tł.nas.: 15.71g W:278.9g W tym cukry: 42.8g Bł:28.97g Sól:6.22g</p>

16.12 Poniedziałek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (11)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Banan250g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Ryż z pieczonym jabłkiem bez skórki200g/120g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Kisiel 200ml Suchary30g (GLU PSZ) Herbata250ml	E:2026.6kcal B:89.3g T:63.8g Kw.tł.nas.: 16.4g W:262.1g W tym cukry: 45.9g Bł:24,5g Sól:6.8g		
16.12 Poniedziałek Dieta podstawowa (C1)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	Zupa szpinakowa ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem200g/80g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Rolada drobiowa 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Pieczywo pszenno-żytnie, razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pierś gotowana30g Pomidor80g Herbata250ml		
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2352kcal B:97g T:73,7g Kw.tł.nas.:18,2g W:253g W tym cukry: 43,5g Bł:28,1g Sól:6,9g					E:1995.17kcal B:99.15g T:61.7g Kw.tł.nas.: 14.71g W:266.9g W tym cukry: 41.8g Bł:28.02g Sól:6.17g
16.12 Poniedziałek Dieta płynna (13)	Kleik ryżowy300ml Twaróg zmiksowany z jogurtem naturalnym z dodatkiem banana300ml(MLE) Kisiel200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Jogurt naturalny zmiksowany z gotowanymi warzywami i chudą wędliną300ml (MLE) (postać płynna) Budyń200ml	E:1811.6kcal B:72.3g T:57.8g Kw.tł.nas.: 15.2g		E:2128.17kcal B:103.15g T:63.7g Kw.tł.nas.: 15.71g

	Herbata250ml		(MLE) Herbata250ml	W:251.1g W tym cukry: 42.2g Bł:24,5g Sól:6.1g	W:278.9g W tym cukry: 42.8g Bł:28.97g Sól:6.22g
16.12 Poniedziałek Dieta bezglutenowa (11/GL)	Ryż na mleku300ml(MLE) Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami400ml(SEL,MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem200g/80g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Rolada drobiowa 50g Sałata160g Herbata250ml	E:2076.6kcal B:97.1g T:61.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:253.1g W tym cukry: 45.9g Bł:26,1g Sól:6.5g	E:2229.98kcal B:113.9g T:72.7g Kw.tł.nas.: 21.8g W:311.89g W tym cukry: 51.45g Bł:28,93g Sól:6.32g
17.12 Wtorek Dieta podstawowa (1)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JAJ) Rzodkiewka80g Pomidor80g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną400ml(GLU PSZ, GLU JĘCZ,SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana200g Ziemniak z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2126.11kcal B:95.15g T:71.15g Kw.tł.nas.: 19.23g W:301.13g W tym cukry: 49.98g Bł:28,13g Sól:6.9g	E:2229.98kcal B:113.9g T:72.7g Kw.tł.nas.: 21.8g W:311.89g W tym cukry: 51.45g Bł:28,93g Sól:6.32g
17.12 Wtorek Dieta łatwostrawna (2)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JAJ) Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną400ml(GLU PSZ, GLU JĘCZ,SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2074.1kcal B:96.2g T:68.1g Kw.tł.nas.: 18.19g W:289.13g W tym cukry: 48.91g Bł:27,01g Sól:6.9g	E:2229.98kcal B:113.9g T:72.7g Kw.tł.nas.: 21.8g W:311.89g W tym cukry: 51.45g Bł:28,93g Sól:6.32g

17.12 Wtorek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pasta z białek jaj50g(JAJ) Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną400ml(GLU PSZ, GLU JĘCZ,SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2074.1kcal B:96.2g T:68.1g Kw.tł.nas.: 17.19g W:289.13g W tym cukry: 48.91g Bł:27,01g Sól:6.9g	E:2229.98kcal B:113.9g T:72.7g Kw.tł.nas.: 21.8g W:311.89g W tym cukry: 51.45g Bł:28,93g Sól:6.32g
17.12 Wtorek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pasta z białek jaj50g(JAJ) Sałata160g Jabłko pieczone bez skórki150g Herbata250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną400ml(GLU PSZ, GLU JĘCZ,SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2074.1kcal B:95.2g T:68.1g Kw.tł.nas.: 17.19g W:287.13g W tym cukry: 48.71g Bł:26,3g Sól:6.9g	POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Bułka grahamk65g 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek wiejski 200g (MLE)
17.12 Wtorek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Chleb graham 80g(GLU PSZ))Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JAJ) Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml (b/c)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną400ml(GLU PSZ, GLU JĘCZ,SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml(b/c)	Chleb graham 80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml (b/c)	Posiłek dodatkowy podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE) Polędwica wiśniowa 30g Ogórek80g Herbata250ml b/c)	
Wartość energetyczna i odżywcza dobowa	E:2315kcal B:101g T:76.7g Kw.tł.nas.:				E:2229.98kcal B:113.9g T:72.7g

	17.5g W:278.9g W tym cukry: 46.4g Bł:28,1g Sól:6.5g				Kw.tł.nas.: 21.8g W:311.89g W tym cukry: 51.45g Bł:28,93g Sól:6.32g
17.12 Wtorek Dieta płynna (13)	Manna na mleku 300ml(GLU PSZ,MLE) Ryż biały, rozgotowany ,przetarty z zupą jarzynową i drobiem bez skóry 300ml(postać płynna) Budyń200ml (MLE) Herbata250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml(GLU PSZ SEL,MLE)(postać płynna) Kompot jabłkowy250ml	Twaróg zmiksowany z mlekiem oraz bananem300ml (MLE) (postać płynna) Kisiel 200ml Herbata250ml	E:1856.19kcal B:77.91g T:70.7g Kw.tł.nas.: 16.2g W:265.9g W tym cukry: 46.8g Bł:26.32g Sól:5.76g	POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Bułka grahamka 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek wiejski 200g (MLE)
17.12 Wtorek Dieta podstawowa (C1)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JAJ) Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną400ml(GLU PSZ, GLU JĘCZ,SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	Posiłek Dodatkowy podwieczorek Pieczywo pszenno-żytnie, razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Połędwica Wiśniowa30g Sałata80g Herbata250ml	
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2251.17kcal B:101.35g T:70.78g Kw.tł.nas.: 18.4g W:296.1g W tym cukry:				E:1976.12kcal B:89.9g T:71.76g Kw.tł.nas.: 20.8g W:267.54g W tym cukry:

	47.18g Bł:29,11g Sól:6.7g				45.45g Bł:26,93g Sól:6.42g
17.12 Wtorek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (11)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Dżem o obniżonej zawartości cukru50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa krupnik z kaszą manną400ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami bez skóry180g(GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Suchary30g(GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2022kcal B:80.11g T:67.1g Kw.tł.nas.: 16,3g W:314.13g W tym cukry: 48.98g Bł:25,13g Sól:6.7g	E:2111.97kcal B:113.97g T:72.1g Kw.tł.nas.: 21.8g W:278.55g W tym cukry: 50.45g Bł:28,09g Sól:6.12g
17.12 Wtorek Dieta bezglutenowa (11/GL)	Makaron bezglutenowy na mleku300ml(MLE) Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JAJ) Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 400ml(SEL,MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym180g(MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2058.17kcal B:95.1g T:72.58g Kw.tł.nas.: 17.1g W:299.13g W tym cukry: 47.98g Bł:25,18g Sól:6.6g	E:2323.77kcal B:107.21g T:74.85g Kw.tł.nas.: 20.65g W:293.22g W tym cukry: 51.49g Bł:29,09g Sól:7.19g
18.12 Środa Dieta podstawowa (1)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pasta z ciecierzycy50g Sałata80g Pomidor80g Banan150g Herbata250ml	Zupa kalafiorowa z makaronem400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie 10 sztuk(GLU PSZ,JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane200g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Sałatka ryżowa z warzywami 120g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2076.6kcal B:101.3g T:62.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:27,7g Sól:6.8g	E:2113.34kcal B:105.34g T:72.88g Kw.tł.nas.: 20.45g W:253.33g W tym cukry: 49.49g Bł:28,09g Sól:6.89g

<p>18.12 Środa Dieta łatwostrawna (2)</p>	<p>Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie10 sztuk(GLU PSZ,JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane200g Kompot wielowocowy250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Sałatka ryżowa z warzywami bez skórki 120g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)</p>	<p>E:2076.6kcal B:99.3g T:64.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:26,5g Sól:6.8g</p>	<p>E:2113.34kcal B:105.34g T:72.88g Kw.tł.nas.: 20.45g W:253.33g W tym cukry: 49.49g Bł:28,09g Sól:6.89g</p>
<p>18.12 Środa Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)</p>	<p>Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie10 sztuk(GLU PSZ,JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Buraczki goowane200g Kompot wielowocowy250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Sałatka ryżowa z warzywami bez skórki 120g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)</p>	<p>E:2076.6kcal B:99.3g T:64.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:26,5g Sól:6.8g</p>	<p>E:2113.34kcal B:105.34g T:72.88g Kw.tł.nas.: 20.45g W:253.33g W tym cukry: 49.49g Bł:28,09g Sól:6.89g</p>
<p>18.12 Środa Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4)</p>	<p>Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka 50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie10 sztuk(GLU PSZ,JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane200g Kompot wielowocowy250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Sałatka ryżowa z warzywami bez skórki120g Sałata160g Herbata250ml</p>	<p>E:2076.6kcal B:101.3g T:62.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:26,5g Sól:6.8g</p>	<p>POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Jogurt naturalny120g (MLE) Wafle ryżowe 20g</p>
<p>18.12 Środa Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor160g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem razowym400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie z mąki pełnoziarnistej 10 sztuk(GLU PSZ,GLU ŻYT ,JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Sałatka z brązowego ryżu z warzywami 120g</p>	<p>Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZ)</p>	

	Jabłko150g Herbata250ml (b/c)	Surówka z buraczków z cebulką i dodatkiem oleju rzepakowego200g Herbata250ml (b/c)	Salata160g Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) (b/c)	Masło 10g (MLE) Twarożek30g (MLE) Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2156kcal B:112.35g T:72.88g Kw.tł.nas.: 16.4g W:263.13g W tym cukry: 42.11g Bł:29,79g Sól:6.5g				E:2113.34kcal B:105.34g T:72.88g Kw.tł.nas.: 20.45g W:253.33g W tym cukry: 49.49g Bł:28,09g Sól:6.89g
18.12 Środa Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (11)	Kleik ryżowy 300ml Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa koperkowa z makaronem400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie10 sztuk(GLU PSZ,JAJ,MLE) Lekki sos80g(GLU PSZ) Marchew gotowana200g Herbata250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Suchary 30g(GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2026.6kcal B:101.3g T:62.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:262.1g W tym cukry: 45.9g Bł:24,5g Sól:6.8g	POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Jogurt naturalny120g (MLE) Jabłko150g
18.12 Środa Dieta podstawowa (C1)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	Zupa koperkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie10 sztuk(GLU PSZ,JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane200g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Sałatka ryżowa z warzywami 120g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Bułka maślana 35g (GLU PSZ, MLE) Jabłko150g Kisiel250ml Herbata250ml	

Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2223kcal B:112.35g T:75.18g Kw.tł.nas.: 18.45g W:272.13g W tym cukry: 47.98g Bł:29,79g Sól:6.5g				
18.12 Środa Dieta płynna (13)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne rozmoczone w mleku z polędwicą drobiową 300ml(postać płynna) Kisiel200ml Herbata 250ml	Zupa koperkowa z makaronem i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) (postać płynna) Kompot wieloowocowy250ml	Jajko na miękko zmiksowane z wywarem jarzynowym 300ml(GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny zmiksowany z bananem 300ml(MLE) Herbata250ml	E:1811.6kcal B:76.3g T:57.8g Kw.tł.nas.: 15.2g W:252.1g W tym cukry: 42.2g Bł:24,5g Sól:6.1g	E:2013.12kcal B:101.34g T:71.78g Kw.tł.nas.: 20.09g W:251.89g W tym cukry: 49.02g Bł:28,04g Sól:6.42g
18.12 Środa Dieta bezglutenowa (11/GL)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym400ml (MLE,SEL) Schab gotowany90g Sos pieczeniowy80g(MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Sałatka ryżowa z warzywami 120g Sałata160g Herbata250ml	E:2076.6kcal B:100.1g T:61.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:253.1g W tym cukry: 45.9g Bł:27,1g Sól:6.5g	E:2155.11kcal B:87.23g T:70.14g Kw.tł.nas.: 18.09g W:273.86g W tym cukry: 47.11g Bł:28,29g Sól:6.43g
19.12 Czwartek Dieta podstawowa (1)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Pasta twarogowa50g(MLE) Sałata80g Ogórek80g	Grochowa z ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Pulpet mielony, gotowany90g(GLU PSZ, MLE, JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego200g	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2219.12kcal B:96.19g T:74.15g Kw.tł.nas.: 18.58g W:300.7g W tym cukry: 48.18g	E:2147.86kcal B:89.23g T:70.14g Kw.tł.nas.: 18.09g W:275.12g W tym cukry: 47.11g

	Jabłko150g Herbata250ml	Kasza wiejska150g(GLU JĘCZ) Kompot jabłkowy250ml		Bł:28,12g Sól:6.32g	Bł:28,29g Sól:6.47g
19.12 Czwartek Dieta łatwostrawna (2)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pasta twarogowa50g(MLE) Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa ziemniaczana400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Pulpet gotowany90g(GLU PSZ, JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Sałata z lekkim sosem200g Kasza wiejska150g(GLU JĘCZ) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2150.15kcal B:93.9g T:70.1g Kw.tł.nas.: 16.19g W:289.11g W tym cukry: 46.01g Bł:28.1g Sól:6.2g	E:2147.86kcal B:89.23g T:70.14g Kw.tł.nas.: 18.09g W:275.12g W tym cukry: 47.11g Bł:28,29g Sól:6.47g
19.12 Czwartek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pasta twarogowa50g(MLE) Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa ziemniaczana400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Pulpet gotowany90g(GLU PSZ, JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Sałata z lekkim sosem200g Kasza wiejska150g(GLU JĘCZ) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2150.15kcal B:93.9g T:70.1g Kw.tł.nas.: 16.19g W:289.11g W tym cukry: 46.01g Bł:28.1g Sól:6.2g	E:2147.86kcal B:89.23g T:70.14g Kw.tł.nas.: 18.09g W:275.12g W tym cukry: 47.11g Bł:28,29g Sól:6.47g
19.12 Czwartek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pasta twarogowa50g(MLE) Sałata160g Jabłko pieczone bez skórki150g Herbata250ml	Zupa ziemniaczana400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Pulpet gotowany90g(GLU PSZ, JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Sałata z lekkim sosem200g Kasza wiejska150g(GLU JĘCZ) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2150.15kcal B:93.9g T:70.1g Kw.tł.nas.: 16.19g W:289.11g W tym cukry: 46.01g Bł:28.1g Sól:6.2g	
19.12 Czwartek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Płatki owsiane na mleku300ml (GLU OW,MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pasta twarogowa50g(MLE) Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Grochowa z ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Pulpet mielony, gotowany90g(GLU PSZ, JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Sałata z lekkim sosem200g Kasza wiejska150g(GLU JĘCZ)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml (b/c)	Posiłek Dodatkowy Chleb graham 50g (GLU PSZ) Masło10g (MLE) Szynka drobiowa	E:2147.86kcal B:89.23g T:70.14g Kw.tł.nas.: 18.09g W:293.12g W tym cukry: 50.11g

		Herbata250ml (b/c)		30g Sałata80g Herbata250ml (b/c)	Bł:28,29g Sól:6.47g
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2357.74kcal B:102.12g T:.80,7g Kw.tł.nas.: 16.79g W:276.25g W tym cukry: 45.89g Bł:30,13g Sól:6.21g				POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Bułka Grahamka65g (GLU PSZ) Pasta Twarogowa 50g (MLE) Herbata250ml
19.12 Czwartek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (11)	Kleik ryżowy300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Dżem o obniżonej zawartości cukru50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa ziemniaczana400ml (GLU PSZ SEL,MLE) Pulpet mielony, gotowany90g (GLU PSZ,MLE, JAJ) Lekki sos80g (GLU PSZ) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Suchary30g (GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2021.19kcal B:79.90g T:70.18g Kw.tł.nas.: 17.98g W:268.14g W tym cukry: 45.18g Bł:26,01g Sól:6.2g	
19.12 Czwartek Dieta płynna (13)	Kleik ryżowy 300ml Jajko na miękko zmiksowane z zacierką warzywną300ml (JAJ, GLU PSZ) (postać płynna) Herbata250ml	Zupa ziemniaczana z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml (GLU PSZ SEL,MLE) (postać płynna) Kompot jabłkowy250ml	Bulion drobiowy z dodatkiem warzyw pieczonych bez skóry oraz drobiu bez skóry300ml (GLU PSZ) (postać płynna) Budyń 200ml (MLE) Herbata250ml	E:1811.87kcal B:80.90g T:67.19g Kw.tł.nas.: 16.08g W:256.11g W tym cukry: 45.19g Bł:25,07g Sól:6.1g	E:1818.19kcal B:71.23g T:64.14g Kw.tł.nas.: 16.32g W:241.12g W tym cukry: 40.12g Bł:26,20g Sól:6.19g
19.12 Czwartek Dieta podstawowa (C1)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE)	Zupa ziemniaczana400ml (GLU PSZ SEL,MLE) Pulpet mielony, gotowany90g (GLU PSZ, JAJ,MLE)	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Pomidor 160g	Posiłek Dodatkowy Pieczywo pszenno-żytnie, razowe50g	E:2011.98kcal B:89.23g T:70.14g Kw.tł.nas.: 18.09g

	Pasta twarogowa50g(MLE) Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Sałata z lekkim sosem200g Kasza wiejska150g(GLU JĘCZ) Kompot jabłkowy250ml	Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	(GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło10g (MLE) Szynka drobiowa 30g Pomidor 80g Herbata250ml	W:255.12g W tym cukry: 42.99g Bł:27,01g Sól:6.23g
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2302.11kcal B:102.42g T:80,7g Kw.tł.nas.: 16.13g W:303.25g W tym cukry: 49.11g Bł:30,23g Sól:6.4g				E:2222.19kcal B:89.23g T:80.14g Kw.tł.nas.: 19.32g W:300.12g W tym cukry: 54.12g Bł:29,17g Sól:6.77g
19.12 Czwartek Dieta bezglutenowa (11/GL)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Pasta twarogowa50g(MLE) Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Grochowa z ziemniakami400ml(SEL,MLE) Pulpet mielony, gotowany90g(JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kasza gryczana150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Pomidor 160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2061.10kcal B:97.00g T:70.18g Kw.tł.nas.: 18.40g W:281.11g W tym cukry: 47.18g Bł:26,02g Sól:6.2g	E:2222.19kcal B:89.23g T:80.14g Kw.tł.nas.: 19.32g W:300.12g W tym cukry: 54.12g Bł:29,17g Sól:6.77g
20.12 Piątek Dieta podstawowa (1)	Płatki owsiane na mleku400ml (GLU OW,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Sałata80g Pomidor80g Banan150g	Zupa grysikowa z kaszą manną400ml (GLU PSZ,SEL,MLE) Jajko sadzone(JAJ) Sos chrzanowo-jogurtowy80g(GLU PSZ, MLE) Mizeria z cebulką i śmietaną200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wielowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pasta rybna z chudego filtu50g(RYB) Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2178.6kcal B:104.3g T:76,8g Kw.tł.nas.: 19.9g W:275.1g W tym cukry: 48.9g Bł:28,7g Sól:6.9g	E:2222.19kcal B:89.23g T:80.14g Kw.tł.nas.: 19.32g W:300.12g W tym cukry: 54.12g Bł:29,17g Sól:6.77g

	Herbata250ml				
20.12 Piątek Dieta łatwostrawna (2)	Płatki owsiane na mleku400ml (GLU OW,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ,) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Grycikowa z kaszą manną400ml (GLU PSZ, SEL,MLE) Jajko gotowane na parze (JAJ) Sos jogurtowy80g (GLU PSZ,MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pasta rybna z chudego filetu50g (RYB) Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2071.6kcal B:100.9g T:61,8g Kw.tł.nas.: 17.2g W:263.1g W tym cukry: 48.9g Bł:27,1g Sól:6.7g	POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Kromka chleba Graham 30g (GLU PSZ) Jajko na miękko (JAJ)
20.12 Piątek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)	Płatki owsiane na mleku400ml (GLU OW,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ,) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Grycikowa z kaszą manną400ml (GLU PSZ, SEL,MLE) Jajko gotowane na parze (JAJ) Sos jogurtowy80g (GLU PSZ,MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pasta rybna z chudego filetu50g (RYB) Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2071.6kcal B:100.9g T:61,8g Kw.tł.nas.: 17.2g W:263.1g W tym cukry: 48.9g Bł:27,1g Sól:6.7g	E:2222.19kcal B:89.23g T:80.14g Kw.tł.nas.: 19.32g W:300.12g W tym cukry: 54.12g Bł:29,17g Sól:6.77g
20.12 Piątek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4)	Płatki owsiane na mleku400ml (GLU OW,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ,) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Grycikowa z kaszą manną400ml (GLU PSZ, SEL,MLE) Jajko gotowane na parze (JAJ) Sos jogurtowy80g (GLU PSZ,MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Sałata160g Herbata250ml	E:2071.6kcal B:100.9g T:61,8g Kw.tł.nas.: 17.2g W:263.1g W tym cukry: 48.9g Bł:27,1g Sól:6.7g	E:1874.19kcal B:73.14g T:80.14g Kw.tł.nas.: 17.21g W:278.12g W tym cukry: 47.76g Bł:27.17g Sól:6.23g
20.12 Piątek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Płatki owsiane na mleku400ml (MLE,GLU OW) Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor 160g	Grycikowa z kaszą pęczak400ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ,SEL,MLE) Jajko gotowane na parze (JAJ) Sos chrzanowo-jogurtowy80g (GLU PSZ, MLE) Mizeria z cebulką i śmietaną200g (MLE)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pasta rybna z chudego filetu50g (RYB) Sałata160g	Posiłek Dodatkowy podwieczorek Chleb graham 50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE)	POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Jogurt naturalny120g (MLE) Jabłko 150g

	Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml (b/c)	Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) (b/c)	Twarożek30g (MLE) Pomidor80g Herbata250ml (b/c)	
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2276.65kcal B:112.35g T:78.18g Kw.tł.nas.: 19.15g W:243.13g W tym cukry: 43.18g Bł:28,79g Sól:6.89g				
20.12 Piątek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (11)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Grycikowa z kaszą manną 400ml(GLU PSZ,SEL,MLE) Filet drobiowy , gotowany90g Lekki sos80g(GLU PSZ) Marchew gotowana200g Ziemniaki150g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Suchary30g (GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2011.5kcal B:101.35g T:72.8g Kw.tł.nas.: 17.2g W:253.13g W tym cukry: 42.11g Bł:25,79g Sól:6.6g	E:2101.19kcal B:89.23g T:80.14g Kw.tł.nas.: 19.32g W:278.12g W tym cukry: 50.19g Bł:28,17g Sól:6.43g
20.12 Piątek Dieta podstawowa (C1)	Płatki owsiane na mleku400ml (GLU OW,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor 160g Banan150g Herbata250ml	Grycikowa z kaszą manną400ml (GLU PSZ, SEL,MLE) Jajko gotowane na parze(JAJ) Sos jogurtowy80g(GLU PSZ,MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wielowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Pieczywo pszenno-razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Twarożek 50g(MLE) Pomidor80g Herbata250ml	E:2201.17kcal B:91.23g T:78.18g Kw.tł.nas.: 20.98g W:299.10g W tym cukry: 48.19g Bł:27,17g Sól:6.43g

Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2246.2kcal B:108.3g T:78.18g Kw.tł.nas.: 18.15g W:283.13g W tym cukry: 47.11g Bł:28,79g Sól:6.89g				E:2101.19kcal B:92.90g T:76.18g Kw.tł.nas.: 18.98g W:298.10g W tym cukry: 47.19g Bł:27,17g Sól:6.23g
20.12 Piątek Dieta płynna (13)	Manna na mleku 300ml(GLU PSZ,MLE) Ryż biały, rozgotowany, przetarty z zupą jarzynową 300ml(postać płynna) Budyń200ml (MLE) Herbata250ml	Grycikowa z kaszą manną i dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml 400ml(GLU PSZ,SEL,MLE) Kompot wielowocowy250ml	Puree z ziemniaków, marchewki, na wywarze 300ml(postać płynna) Jogurt naturalny120g (MLE) Herbata250ml	E:18176.9kcal B:75.9g T:62.7g Kw.tł.nas.: 16.8g W:239.89g W tym cukry: 40.45g Bł:25.49g Sól:5.22g	E:2101.19kcal B:92.90g T:76.18g Kw.tł.nas.: 18.98g W:298.10g W tym cukry: 47.19g Bł:27,17g Sól:6.23g
20.12 Piątek Dieta bezglutenowa (11/GL)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor 160g Banan150g Herbata250ml	Grycikowa z kaszą jaglaną400ml (SEL,MLE) Jajko sadzone(JAJ) Sos chrzanowo-jogurtowy80g(MLE) Mizeria z cebulką i śmietaną200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wielowocowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Pasta rybna z chudego filetu50g(RYB) Sałata160g Herbata250ml	E:2141.6kcal B:107.3g T:72,8g Kw.tł.nas.: 19.8g W:273.1g W tym cukry: 49.9g Bł:26,7g Sól:6.8g	E:2101.19kcal B:92.90g T:76.18g Kw.tł.nas.: 18.98g W:298.10g W tym cukry: 47.19g Bł:27,17g Sól:6.23g

21.12 Sobota Dieta podstawowa (1)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Krakowska parzona, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Pomidor80g Ogórek80g Jabłko150g Herbata250ml	Dyniowa z makaronem400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Leczo mięsno- warzywne, zaprawiane jogurtem naturalnym,duszone180g(GLU PSZ, MLE) Surówka z buraczków z cebulką i z dodatkiem oleju rzepakowego200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka, grubo rozdrobniona 50g Pomido160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2239.19kcal B:95.19g T:72.18g Kw.tł.nas.: 18.58g W:302.10g W tym cukry: 47.18g Bł:28,12g Sól:6.32g	POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Jogurt naturalny120g (MLE) Jabłko 150g
21.12 Sobota Dieta łatwostrawna (2)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Krakowska parzona, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Dyniowa z makaronem400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Leczo mięsno- warzywne, zaprawiane jogurtem naturalnym,duszone180g(GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka, grubo rozdrobniona 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2160.15kcal B:94.9g T:70.02g Kw.tł.nas.: 16.18g W:300.11g W tym cukry: 47.01g Bł:28.07g Sól:6.2g	
21.12 Sobota Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Krakowska parzona, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Dyniowa z makaronem400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Leczo mięsno- warzywne, zaprawiane jogurtem naturalnym,duszone180g(GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka, grubo rozdrobniona 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2160.15kcal B:94.9g T:70.02g Kw.tł.nas.: 16.18g W:300.11g W tym cukry: 47.01g Bł:28.07g Sól:6.2g	POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Jogurt naturalny120g (MLE) Jabłko 150g
21.12 Sobota Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (4)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Krakowska parzona, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa dyniowa z makaronem400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Leczo mięsno- warzywne, zaprawiane jogurtem naturalnym,duszone180g(GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka, grubo rozdrobniona 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2160.15kcal B:94.9g T:70.02g Kw.tł.nas.: 16.18g W:300.11g W tym cukry: 47.01g Bł:28.07g	E:1899.19kcal B:78.90g T:75.18g Kw.tł.nas.: 18.12g W:273.10g W tym cukry: 47.19g Bł:27,17g

		Kompot jabłkowy250ml		Sól:6.2g	Sól:6.23g
21.12 Sobota Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Płatki owsiane na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Krakowska parzona, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Dyniowa z makaronem razowym400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Leczo mięsno- warzywne, zaprawiane jogurtem naturalnym,duszone180g(GLU PSZ, MLE) Surówka z buraczków z cebulką i z dodatkiem oleju rzepakowego200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml(b/c)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka, grubo rozdrobniona 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml (b/c)	Posiłek Dodatkowy Chleb graham 50g (GLU PSZ) Masło10g (MLE) Szynka drobiowa 30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	E:2101.19kcal B:92.90g T:76.18g Kw.tł.nas.: 18.98g W:298.10g W tym cukry: 47.19g Bł:27,17g Sól:6.23g
Wartość energetyczna i odżywcza dobowa	E:2377.74kcal B:104.42g T:.81,7g Kw.tł.nas.: 16.73g W:299.25g W tym cukry: 48.18g Bł:31,23g Sól:6.21g				E:2215.98kcal B:101.67g T:.80,1g Kw.tł.nas.: 19.33g W:290.15g W tym cukry: 48.10g Bł:30,01g Sól:6.16g
21.12 Sobota Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (11)	Kleik ryżowy300ml(MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g(MLE) Dżem obniżonej zawartości cukru50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Dyniowa z makaronem400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Filet drobiowy, gotowany90g Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Suchary30g(GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2021.19kcal B:79.90g T:70.18g Kw.tł.nas.: 17.98g W:268.14g W tym cukry: 45.18g Bł:26,01g Sól:6.2g	E:2015.976kcal B:102.87g T:.80,1g Kw.tł.nas.: 17.31g W:290.15g W tym cukry: 48.10g Bł:30,01g Sól:6.16g
21.12 Sobota Dieta płynna (13)	Kleik ryżowy 300ml Jajko na miękko zmiksowane z zacierką warzywną300ml(JAJ, GLU PSZ)(postać płynna) Herbata250ml	Zupa dyniowa z makaronem i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml(GLU PSZ SEL,MLE) (postać płynna) Kompot jabłkowy250ml	Bulion drobiowy z dodatkiem warzyw pieczonych bez skóry oraz drobiu bez skóry300ml(GLU PSZ) (postać płynna) Budyń 200ml(MLE) Herbata250ml	E:1811.87kcal B:80.90g T:67.19g Kw.tł.nas.: 16.08g W:256.11g	E:2015.976kcal B:102.87g T:.80,1g Kw.tł.nas.: 17.31g W:290.15g

				W tym cukry: 45.19g Bł:25,07g Sól:6.1g	W tym cukry: 48.10g Bł:30,01g Sól:6.16g
21.12 Sobota Dieta podstawowa (C1)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Krakowska parzona, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Dyniowa z makaronem400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Leczo mięsno- warzywne, zaprawiane jogurtem naturalnym,duszone180g(GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka, grubo rozdrobniona 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	Posiłek Dodatkowy Pieczywo pszenno-żytnie, razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło10g (MLE) Krakowska parzona 30g Sałata80g Herbata250ml	E:2015.976kcal B:102.87g T:.80,1g Kw.tł.nas.: 17.31g W:290.15g W tym cukry: 48.10g Bł:30,01g Sól:6.16g
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2302.11kcal B:105.42g T:.82,7g Kw.tł.nas.: 16.13g W:306.25g W tym cukry: 49.11g Bł:30,23g Sól:6.4g				E:2015.976kcal B:102.87g T:.80,1g Kw.tł.nas.: 17.31g W:290.15g W tym cukry: 48.10g Bł:30,01g Sól:6.16g
21.12 Sobota Dieta bezglutenowa (11/GL)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Krakowska parzona, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Dyniowa z makaronem bezglutenowym400ml(SEL,MLE) Leczo mięsno- warzywne, zaprawiane jogurtem naturalnym,duszone180g(MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Polędwica z indyka, grubo rozdrobniona 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2061.10kcal B:97.00g T:70.18g Kw.tł.nas.: 18.40g W:281.11g W tym cukry: 47.18g Bł:26,02g Sól:6.2g	POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Bułka grahamka 60g (GLU PSZ) Twarożek50g (MLE)

22.12 Niedziela Dieta podstawowa (1)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Ser żółty50g Pomidor80g Sałata80g Banan150g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Schab smażony90g(GLU PSZ,JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju rzepakowego200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2110.13kcal B:92.12g T:64.12g Kw.tł.nas.: 18.09g W:275.12g W tym cukry: 47.11g Bł:28,19g Sól:6.25g	POSIŁEK DODATKOWY Podwieczorek Bułka grahamka 60g (GLU PSZ) Twarożek50g (MLE)
22.12 Niedziela Dieta łatwostrawna (2)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica sopočka50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Schab gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE ,GLU PSZ) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka drobiowa 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2011.20kcal B:90.12g T:64.12g Kw.tł.nas.: 18,09g W:267.12g W tym cukry: 46.11g Bł:26,4g Sól:6.2g	
22.12 Niedziela Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica sopočka50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Schab gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE ,GLU PSZ) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka drobiowa 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2011.20kcal B:90.12g T:64.12g Kw.tł.nas.: 18.09g W:267.12g W tym cukry: 46.11g Bł:26,4g Sól:6.2g	E:1879.98kcal B:69.75g T: 74,1g Kw.tł.nas.: 17.33g W:275.19g W tym cukry: 46.09g Bł:27.87g Sól:6.06g
22.12 Niedziela Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica sopočka50g Pomidor bez skórki160g Banan150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Schab gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE ,GLU PSZ) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka drobiowa 50g Sałata160g Herbata250ml	E:2011.20kcal B:90.12g T:63.12g Kw.tł.nas.: 17.09g W:267.12g W tym cukry:	E:2019.90kcal B:102.87g T: 80,1g Kw.tł.nas.: 17.31g W:276.15g W tym cukry:

wydzielanie soku żołądkowego (4)	Herbata250ml	Kompot wieloowocowy250ml		46.11g Bł:26,4g Sól:6.2g	47.08g Bł:29,01g Sól:6.09g
22.12 Niedziela Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Płatki owsiane na mleku 300ml(GLU OW,MLE) Chleb graham 80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica sopocka50g Pomidor160g Jabłko150g Herbata250ml (b/c)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Schab gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE ,GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju rzepakowego200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml(b/c)	Chleb graham 80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) (b/c)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE) Kurczak w galarecie 30g Pomidor80g Herbata250ml (b/c)	
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2281.23kcal B:94.12g T:65.04g Kw.tł.nas.: 18.13g W:255.12g W tym cukry: 43.11g Bł:28,19g Sól:6.2g				
22.12 Niedziela Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (11)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem bez skórki200g/120g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Suchary30g (GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2086.6kcal B:87.3g T:60.8g Kw.tł.nas.: 17.4g W:248.1g W tym cukry: 41.9g	

				Bł:25,9g Sól:6.8g
22.12 Niedziela Dieta podstawowa (C1)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica sopocka50g Pomidor 160g Banan150g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Schab gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE ,GLU PSZ) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Pieczywo pszenno-żytnie, razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Kurczak w galarecie 30g Pomidor80g Herbata250ml
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2271.23kcal B:94.12g T:65.04g Kw.tł.nas.: 18.13g W:285.12g W tym cukry: 46.10g Bł:28,19g Sól:6.2g			
22.12 Niedziela Dieta płynna (13)	Makaron na mleku300ml (postać płynna)(MLE ,GLU PSZ) Manna z marchewką gotowaną i dodatkiem drobiu bez skóry	Pomidorowa z ryżem i z dodatkiem drobiu bez skóry400ml (GLU PSZ,SEL, MLE, GLU JĘCZ) Kompot wieloowocowy250ml	Jajko na miękko zmiksowane z wywarem jarzynowym i ryżem gotowanym 300ml(GLU PSZ, JAJ)	E:1916.kcal B:92.3g T:62.8g Kw.tł.nas.:

	(postać płynna)300ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kisiel200ml Herbata250ml		Jogurt naturalny zmiksowany z bananem 300ml(MLE) Herbata250ml	17.2g W:265.1g W tym cukry: 41.9g Bł:26,7g Sól:6.8g
22.12 Niedziela Dieta bezglutenowa (11/GL)	Makaron bezglutenowy na mleku300ml(MLE) Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Polędwica sopocka50g Pomidor 160g Banan150g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(SEL, MLE) Schab gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Szynka drobiowa 50g Sałata160g Herbata250ml	E:2056.6kcal B:91.3g T:62.8g Kw.tł.nas.: 18,4g W:270.1g W tym cukry: 43.9g Bł:26,1g Sól:6.8g
23.12 Poniedziałek Dieta podstawowa (1)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Ogórek80g Pomidor80g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i fasolą 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinak z kurczakiem, zaprawiany jogurtem naturalnym100g(MLE) Makaron200g(GLU PSZ) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Paszтет drobiowy50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2286kcal B:101.1g T:72.8g Kw.tł.nas.: 18.1g W:293.1g W tym cukry: 50.7g Bł:28,7g Sól:6.8g
23.12 Poniedziałek Dieta łatwostrawna (2)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinak z kurczakiem, zaprawiany jogurtem naturalnym100g(MLE) Makaron200g(GLU PSZ) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2286kcal B:101.1g T:72.8g Kw.tł.nas.: 18.1g W:293.1g W tym cukry: 50.7g Bł:26,2g Sól:6.8g

<p>23.12 Poniedziałek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Szpinak z kurczakiem, zaprawiany jogurtem naturalnym100g(MLE) Makaron200g(GLU PSZ) Kompot jabłkowy250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml</p>	<p>E:2286kcal B:101.1g T:72.8g Kw.tł.nas.: 18.1g W:293.1g W tym cukry: 50.7g Bł:26,2g Sól:6.8g</p>
<p>23.12 Poniedziałek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Sałata160g Jabłko pieczone bez skórki150g Herbata250ml</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Szpinak z kurczakiem, zaprawiany jogurtem naturalnym100g(MLE) Makaron200g(GLU PSZ) Kompot jabłkowy250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml</p>	<p>E:2286kcal B:101.1g T:72.8g Kw.tł.nas.: 18.1g W:291.1g W tym cukry: 50.3g Bł:25,2g Sól:6.8g</p>
<p>23.12 Poniedziałek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Szpinak z kurczakiem, zaprawiany jogurtem naturalnym100g(MLE) Makaron razowy200g(GLU PSZ) Herbata250ml (b/c)</p>	<p>Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Pomidor 160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml (b/c)</p>	<p>Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)</p>
<p>Wartość energetyczna i odżywcza dobową</p>	<p>E:2326kcal B:102.35g T:72.88g Kw.tł.nas.: 18.2g W:263.13g W tym cukry:</p>			

	42.11g Bł:28,79g Sól:6.5g			
23.12 Poniedziałek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (11)	Kleik ryżowy 300ml Suchary pszenne60g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Dżem o obniżonej zawartości cukru50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa wielowarzywna z kaszą manną400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Szpinak z kurczakiem100g(MLE) Makaron200g(GLU PSZ) Herbata250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa 50g Suchary30g(GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2073.55kcal B:101.35g T:72.88g Kw.tł.nas.: 19.15g W:253.13g W tym cukry: 46.91g Bł:28,79g Sól:6.89g
23.12 Poniedziałek Dieta podstawowa (C1)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Szpinak z kurczakiem, zaprawiany jogurtem naturalnym100g(MLE) Makaron 200g(GLU PSZ) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Pomidor 160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Pieczywo pszenno-żytnie, razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 30g Sałata80g Herbata250ml
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2316kcal B:101.35g T:72.88g Kw.tł.nas.: 18.2g W:263.13g W tym cukry: 42.11g Bł:28,19g Sól:6.5g			

23.12 Poniedziałek Dieta płynna (13)	Manna na mleku 300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne rozmoczone w mleku z polędwicą drobiową 300ml(postać płynna) Kisiel 200ml Herbata 250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) (postać płynna) Kompot jabłkowy 250ml	Jajko na miękko zmiksowane z wywarem jarzynowym 300ml(GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny zmiksowany z bananem 300ml(MLE) Herbata 250ml	E:1876.87kcal B:87.05g T:67.18g Kw.tł.nas.: 18.45g W:251.13g W tym cukry: 43.96g Bł:24,89g Sól:6.06g
23.12 Poniedziałek Dieta bezglutenowa (11/GL)	Kleik ryżowy 300ml Pieczywo bezglutenowe 80g Masło 15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem 50g Sałata 160g Jabłko 150g Herbata 250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml(MLE,SEL) Szpinak z kurczakiem, zaprawiany jogurtem naturalnym 100g(MLE) Makaron bezglutenowy 200g Kompot jabłkowy 250ml	Pieczywo bezglutenowe 80g Masło 15g (MLE) Rolada drobiowa 50g Pomidor 160g Jogurt naturalny 120g(MLE) Herbata 250ml	E:2256kcal B:102.1g T:69.8g Kw.tł.nas.: 18.1g W:261.1g W tym cukry: 48.3g Bł:25,1g Sól:6.8g
24.12 Wtorek Wigilia Dieta podstawowa (1)	Ryż na mleku 300ml(MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 15g (MLE) Twarożek 50g(MLE) Rzodkiewka 80g Pomidor 80g Banan 150g Herbata 250ml	Zupa barszcz czerwony 400ml (GLU PSZ ,SEL,MLE) Pierogi z kapustą i grzybami, 6 sztuk, polane olejem rzepakowym(GLU PSZ) Kompot wieloowocowy 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 15g (MLE) Sałatka jarzynowa 120g(JAJ, SEL) Ryba po grecku 120g(RYB) Ciasto(GLU PSZ, JAJ) Kawa zbożowa na mleku 200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2341.11kcal B:99.17g T:75.11g Kw.tł.nas.: 19.56g W:289.12g W tym cukry: 49.56g Bł:28,1g Sól:6.42g
24.12 Wtorek Wigilia Dieta łatwostrawna (2)	Ryż na mleku 300ml(MLE) Pieczywo pszenne 80g(GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Twarożek 50g(MLE) Pomidor bez skórki 160g Banan 150g Herbata 250ml	Zupa barszcz czerwony 400ml (GLU PSZ ,SEL,MLE) Pierogi z białym serem i ziemniakami 6 sztuk, polane olejem rzepakowym(GLU PSZ,MLE) Kompot wieloowocowy 250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Sałatka jarzynowa 120g(JAJ, SEL) Ryba po grecku 120g(RYB) Ciasto(GLU PSZ, JAJ) Kawa zbożowa na mleku 200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2267.4kcal B:98.12g T:74.11g Kw.tł.nas.: 19.31g W:281.12g W tym cukry: 47.11g Bł:26,22g

				Sól:6.23g
24.12 Wtorek Wigilia Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)	Ryż na mleku300ml(MLE) Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Twarożek50g(MLE) Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa barszcz czerwony400ml (GLU PSZ ,SEL,MLE) Pierogi z białym serem i ziemniakami 6 sztuk,polane olejem rzepakowym(GLU PSZ,MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Sałatka jarzynowa120g(JAJ, SEL) Ryba po grecku 120g(RYB) Ciasto(GLU PSZ, JAJ) Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2267.4kcal B:98.12g T:74.11g Kw.tł.nas.: 19.31g W:281.12g W tym cukry: 47.11g Bł:26,22g Sól:6.23g
24.12 Wtorek Wigilia Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4)	Ryż na mleku300ml(MLE) Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Twarożek50g(MLE) Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa barszcz czerwony400ml (GLU PSZ ,SEL,MLE) Pierogi z białym serem i ziemniakami 6 sztuk,polane olejem rzepakowym(GLU PSZ,MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Sałatka jarzynowa120g(JAJ, SEL) Ryba po grecku 120g(RYB) Ciasto(GLU PSZ, JAJ) Herbata250ml	E:2267.4kcal B:98.12g T:74.11g Kw.tł.nas.: 19.31g W:281.12g W tym cukry: 47.11g Bł:25,22g Sól:6.23g
24.12 Wtorek Wigilia Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Twarożek50g(MLE) Pomidor 160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Zupa barszcz czerwony400ml (GLU PSZ ,SEL,MLE) Pierogi z maki pełnoziarnistej z białym serem i ziemniakami 6 sztuk,polane olejem rzepakowym(GLU PSZ,MLE) Herbata250ml (b/c)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Sałatka jarzynowa120g(JAJ, SEL) Ryba po grecku 120g(RYB) Ciasto(GLU PSZ, JAJ) Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE) Krakowska Parzona30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)

Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2349kcal B:101,2g T:67,7g Kw.tł.nas.:18,7g W:268g W tym cukry: 42,2g Bł:28,4g Sól:6,7g			
24.12 Wtorek Wigilia Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (11)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Dżem o obniżonej zawartości cukru50g Kisiel200ml Banan150g Herbata250ml	Barszcz czerwony400ml (SEL,MLE,GLU PSZ) Pierogi z białym serem i ziemniakami 6 sztuk,polane olejem rzepakowym(GLU PSZ,MLE) Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka Suchary30g(GLU PSZ) Ciasto(GLU PSZ, JAJ) Kisiel250ml Herbata250ml	E:2012.98kcal B:93.08g T:71.14g Kw.tł.nas.: 19.09g W:278.12g W tym cukry: 48.11g Bł:26,22g Sól:6.13g
24.12 Wtorek Wigilia Dieta podstawowa (C1)	Ryż na mleku300ml(MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Twarożek50g(MLE) Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	Zupa barszcz czerwony400ml (GLU PSZ ,SEL,MLE) Pierogi z białym serem i ziemniakami 6 sztuk,polane olejem rzepakowym(GLU PSZ,MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Sałatka jarzynowa120g(JAJ, SEL) Ryba po grecku 120g(RYB) Ciasto(GLU PSZ, JAJ) Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)50g Masło 10g(MLE) Krakowska Parzona30g Sałata80g Herbata250ml
Wartość energetyczna i odżywcza dobową	E:2349kcal B:101,2g T:67,7g Kw.tł.nas.:18,7g W:278g W tym cukry:			

	44,2g Bł:28,4g Sól:6,7g			
24.12 Wtorek Wigilia Dieta płynna (13)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) (postać płynna) Przecierka ziemniaczana z mięsem drobiowym bez skóry 300ml Kisiel 200ml Herbata250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i z dodatkiem mięsa drobiowego400ml (GLU PSZ ,SEL) (postać płynna) Kompot wieloowocowy250ml	Jogurt naturalny zmiksowany z gotowanymi warzywami i chudą wędliną300ml (MLE) (postać płynna) Budyń200ml (MLE) Herbata250ml	E:1781.12kcal B:71.05g T:74.78g Kw.tł.nas.: 18.45g W:241.13g W tym cukry: 42.91g Bł:25,11g Sól:6.01g
24.12 Wtorek Wigilia Dieta bezglutenowa (11/GL)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Twarożek50g(MLE) Pomidor 160g Banan150g Herbata250ml	Zupa barszcz czerwony400ml (SEL,MLE) Pulpet rybny90g(RYB, JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE) Surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo bezglutenowe 80g Masło15g (MLE) Sałatka jarzynowa120g(JAJ, SEL) Ryba po grecku 120g(RYB) Herbata250ml	E:2212.91kcal B:95g T:72.14g Kw.tł.nas.: 17.89g W:279.12g W tym cukry: 47.11g Bł:25,22g Sól:6.13g